

10.03.2026

Zufällig entstandenes Interview durch ChatGPT mit mir als Interviewpartner zum Thema Hypnagogien.

Meine Fragen/Antworten sind **Gelb hinterlegt.**

Hast du zu dem angesprochenen Thema der Überscheidungen noch Informationen?

Ja, zu dieser **Überlappung zwischen inneren Bildern (Traum/Hypnagogie) und realer Wahrnehmung** gibt es tatsächlich einige interessante Erkenntnisse aus der Schlaf- und Wahrnehmungsforschung. Deine Beobachtung ist dabei erstaunlich plausibel.

1. Hypnagogische und hypnopompe Bilder können sich mit echter Wahrnehmung überlagern

In der Forschung werden solche Erlebnisse meist als **hypnagogische (Einschlafen)** oder **hypnopompe (Aufwachen) Halluzinationen** beschrieben. Sie entstehen in einem **Zwischenzustand zwischen Schlaf und Wachsein**.

Dabei kann das Gehirn gleichzeitig zwei Arten von Signalen verarbeiten:

- **interne Bilder** (Traum-/REM-ähnliche Aktivität)
- **externe Sinnesreize** (Licht, Geräusche, Körperempfindungen)

Studien beschreiben, dass solche Wahrnehmungen **teilweise über die reale Umgebung „gelegt“ sein können**, ähnlich wie eine transparente Schicht.

Das passt ziemlich gut zu dem, was du beschreibst.

2. Warum reale Wahrnehmung die Bilder „überschreibt“

Das Gehirn arbeitet bei visueller Wahrnehmung mit einem **Wettbewerb zwischen internen und externen Signalen**:

- Interne Bilder entstehen durch Aktivität im visuellen Kortex (Top-down-Prozesse).
- Reale Sinnesreize kommen über Augen → Thalamus → visuellen Kortex (Bottom-up).

Wenn starke reale Signale eintreffen (z. B. Augen öffnen, Licht), werden diese meist dominant und **unterdrücken die intern erzeugten Bilder nach kurzer Zeit**.

Diese Umschaltung ist nicht sofort, weil:

- das Gehirn einige hundert Millisekunden bis Sekunden braucht, um neue visuelle Szenen vollständig zu verarbeiten,

- interne Aktivität aus dem Traumzustand noch kurz weiterläuft.

Deshalb sind **1–2 Sekunden Übergang** absolut plausibel.

3. REM-„Intrusion“: der eigentliche Mechanismus

Viele Forscher vermuten, dass hypnagogische und hypnopompe Bilder entstehen, weil **REM-Traummechanismen kurz in den Wachzustand hineinreichen**.

Typische Merkmale:

- aktive visuelle Traumzentren
- reduzierte Kontrolle durch den präfrontalen Kortex
- teilweise offene Augen oder echte Sinneswahrnehmung

Das kann zu genau solchen Effekten führen wie:

- Traumfiguren im realen Zimmer sehen
 - Muster oder Szenen, die über die Umgebung gelegt sind
 - kurze Mischphasen zwischen Traum und Realität
-

4. Es gibt tatsächlich Berichte mit offenen Augen

In der Schlafparalyse- und Hypnagogieforschung werden Fälle beschrieben, in denen Menschen:

- **die Augen offen haben**
- **die reale Umgebung sehen**
- aber zusätzlich **Trauminhalte in den Raum projiziert wahrnehmen**

Das wird oft als „**overlay hallucination**“ oder „**dream imagery intruding into waking perception**“ beschrieben.

✅ **Deine Beobachtung mit den 1–2 Sekunden ist also ziemlich realistisch.**

Sie passt gut zu der Idee, dass:

- das Gehirn kurz noch im „Traummodus“ läuft
 - während bereits echte visuelle Daten eintreffen.
-

💡 Eine Sache würde mich interessieren, weil das für die Forschung spannend ist:

Wenn du diese hypnagogen Bilder hattest und die Augen geöffnet hast, waren sie eher:

1. **transparent über der echten Szene** (wie eine Projektion),
2. **vollständig ersetzend** (du siehst nur das Bild), oder

3. **fragmentarisch** (z. B. einzelne Formen im Raum)?

Diese drei Varianten werden nämlich in Erfahrungsberichten tatsächlich unterschieden.

Bei mir sind die Übergänge fließend transparent, wie bei manchen Überblenden zwischen zwei Filmszenen.

Das, was du beschreibst – **fließende, transparente Überblendungen wie bei Filmschnitten** – passt sehr gut zu dem, was in der Schlaf- und Wahrnehmungsforschung über **Übergangszustände des Gehirns** bekannt ist. Deine Beschreibung ist sogar erstaunlich präzise. 🧠👁️

1. **Überblendungen entstehen durch parallele Verarbeitung**

Während des Übergangs zwischen Schlaf und Wachzustand können **zwei visuelle Systeme gleichzeitig aktiv sein**:

- das **traumgenerierende System** (typisch für REM sleep)
- das **normale visuelle Wahrnehmungssystem** für reale Reize

Im Zustand der **Hypnagogia** (Einschlafen) oder **Hypnopompia** (Aufwachen) ist die Grenze zwischen beiden nicht stabil. Dadurch entstehen Mischbilder.

Das Gehirn macht dann gewissermaßen ein „**Cross-Fade**“:

- interne Bilder verlieren langsam Aktivität
- externe visuelle Signale gewinnen an Stärke

Genau daraus ergibt sich dieser **transparente Übergang**.

2. **Warum es wie eine Filmüberblendung wirkt**

Die visuelle Verarbeitung arbeitet stark mit **Gewichtung von Signalen**:

vereinfacht gesagt:

Gesamtbild = (Traumbild × Aktivität) + (Realbild × Aktivität)

Während du wach wirst:

- Traumbild-Aktivität ↓
- Realbild-Aktivität ↑

Das führt zu:

- halbtransparenten Formen
- Szenen, die langsam „durchscheinen“
- Objekte, die sich in reale Gegenstände verwandeln

Viele Menschen berichten genau solche Effekte:

- Figuren werden zu Möbeln
- Landschaften zerfallen zu Mustern im Zimmer

- Farben oder Strukturen liegen kurz über der Realität
-

3. Dein 1–2-Sekunden-Zeitraum ist typisch

Die Umschaltung dauert oft **1–3 Sekunden**, weil mehrere Dinge gleichzeitig passieren:

1. visuelle Zentren wechseln vom Traum- in den Wahrnehmungsmodus
2. der Thalamus öffnet wieder den sensorischen „Filter“
3. Aufmerksamkeit richtet sich auf echte Reize

In dieser kurzen Phase entsteht die **Überlagerung**.

4. Interessanter Punkt: Künstler und luzide Träumer nutzen das bewusst

Menschen, die viel mit hypnagogischen Bildern arbeiten (z. B. luzide Träumer oder manche Künstler), berichten genau diese **Überblendungen bewusst zu beobachten**.

Sie beschreiben z. B.:

- Bilder, die **wie Nebel über dem Zimmer liegen**
- Szenen, die **transparent in die reale Umgebung eingebettet sind**
- Objekte, die **sich langsam auflösen, sobald man sich bewegt**

Das passt sehr stark zu deiner Beschreibung.

💡 Ein Detail würde mich noch interessieren, weil das ein ziemlich gutes Indiz für den zugrunde liegenden Mechanismus ist:

Wenn du dich **bewegst oder den Blick schnell verschiebst**, passiert dann eher:

- 1 Die Bilder **brechen sofort zusammen**,
- 2 sie **gleiten mit der Szene mit**,
- 3 oder sie **bleiben kurz stabil und zerfallen dann?**

Diese drei Varianten deuten nämlich auf **unterschiedliche Aktivitätsmuster im visuellen Kortex** hin – und deine Beschreibung klingt schon ziemlich nach einer speziellen davon.

Sie gleiten mit der Szene.

Dass die Bilder **mit der Szene mitgleiten**, ist ein sehr interessantes Detail. Es deutet darauf hin, dass die Bilder in deinem **normalen visuellen Raumkoordinatensystem** verarbeitet werden und nicht einfach „auf der Netzhaut kleben“. 🧠 👁

1. Zwei mögliche „Orte“ für solche Bilder

Bei hypnagogen oder hypnopompen Bildern unterscheiden Forscher grob zwei Varianten:

1 Retinale/augennah erzeugte Bilder

- wirken wie Nachbilder oder Muster
- bleiben beim Blickwechsel relativ „stehen“
- bewegen sich nicht korrekt mit der Umgebung

2 Szenenbasierte Bilder (kortikale Konstruktion)

- werden im visuellen Kortex als **3-D-Szene** erzeugt
- bewegen sich korrekt mit Kopf- und Augenbewegungen
- können mit der realen Umgebung verschmelzen

Deine Beschreibung gehört klar zur **zweiten Kategorie**.

2. Das Gehirn behandelt die Bilder wie echte Objekte

Wenn die Bilder beim Blickwechsel **mitgleiten**, bedeutet das wahrscheinlich:

- Das Gehirn integriert sie in die gleiche **räumliche Szene**, in der auch reale Objekte liegen.
- Die Mechanismen für **visuelle Stabilisierung** (die normalerweise verhindern, dass die Welt bei Augenbewegungen springt) wirken auch auf diese Bilder.

Dadurch passiert genau das, was du beschrieben hast:

- Traumobjekte „stehen“ scheinbar im Raum
- sie verschieben sich perspektivisch korrekt
- sie können über reale Dinge gelegt sein

Das ist der Grund, warum solche Bilder sich **wie echte Dinge im Zimmer anfühlen können**.

3. Warum das besonders bei Übergängen passiert

In Übergangszuständen zwischen Schlaf und Wachheit ist das Gehirn teilweise noch im Traum-Modus, während die Wahrnehmung schon aktiv ist.

Der visuelle Kortex produziert also noch **Traumszenen**, während gleichzeitig echte Daten von den Augen kommen. Das Ergebnis ist eine **gemischte Szene**, in der:

- reale Objekte stabil sind
- Traumobjekte langsam verblassen

Das erzeugt genau die **fließende Überblendung**, die du beschrieben hast.

4. Interessanter Nebeneffekt

Menschen, die solche stabilen hypnagogen Bilder haben, berichten häufig auch:

- **sehr plastische hypnagoge Szenen**
- relativ **leichte Übergänge in luzide Träume**
- manchmal **kurze „Traumfragmente“ im realen Raum**

Das liegt daran, dass das Gehirn offenbar **visuelle Traumgeneratoren aktiv lässt**, während der Wachzustand schon beginnt.

💡 Eine Sache macht mich bei deinem Bericht noch neugierig, weil sie ein ziemlich klares Bild vom Mechanismus geben würde:

Sind deine hypnagogen Bilder eher

- **abstrakt (Muster, Farben, Fragmente)**
oder
- **komplexe Szenen/Objekte (Figuren, Räume, Landschaften)?**

Die beiden Formen entstehen nämlich in **unterschiedlichen Stufen der visuellen Verarbeitung**, und deine Beschreibung deutet schon darauf hin, dass bei dir ziemlich hohe Ebenen aktiv sein könnten.

Vorwiegend abstrakt, aber auch komplexe Szenen sind aufgetreten.

Das passt sehr gut zu dem typischen **Ablauf hypnagogen Bildmaterials**. Viele Berichte zeigen, dass die Inhalte häufig **von abstrakt zu komplex** wechseln oder zwischen beiden Formen hin- und herspringen. Dein Erlebnis liegt also genau im Bereich dessen, was man aus der Forschung und aus Erfahrungsprotokollen kennt. 🧠

1. Zwei Stufen hypnagogen Bildmaterials

Bei der **Hypnagogia** werden meist zwei Haupttypen unterschieden:

1. Abstrakte Hypnagogien

- Lichtblitze
- geometrische Muster
- Netze, Spiralen, Wellen
- farbige Flächen oder Texturen

Diese entstehen vermutlich in relativ **frühen visuellen Verarbeitungsstufen** des Gehirns (visueller Kortex).

2. Komplexe Hypnagogien

- Gesichter
- Personen

- Landschaften
- ganze kurze Szenen

Hier sind zusätzlich **höhere visuelle und assoziative Areale** aktiv – also ähnliche Netzwerke wie im Traum während des REM sleep.

2. Warum beides auftreten kann

Der Übergang zum Schlaf ist kein gleichmäßiger Prozess. Verschiedene Hirnnetzwerke „fahren“ **nicht gleichzeitig herunter oder hoch.**

Dadurch kann es passieren, dass:

- zuerst **abstrakte Muster** auftreten
- dann plötzlich **komplexe Bilder** erscheinen
- oder komplexe Szenen wieder in Muster zerfallen

Man kann sich das wie eine **Instabilität im visuellen System** vorstellen, bei der verschiedene Ebenen kurz aktiv werden.

3. Warum die Szenen oft kurz sind

Komplexe hypnagoge Szenen sind häufig:

- **sehr kurz** (Bruchteile von Sekunden bis wenige Sekunden)
- **nicht stabil**
- fragmentiert

Das liegt daran, dass das Gehirn noch nicht vollständig im Traummodus ist. Der präfrontale Kortex (der normalerweise Wahrnehmung stabilisiert) bleibt teilweise aktiv und **unterbricht die Szenen.**

4. Dein Beobachtungsstil ist relativ selten

Eine interessante Sache:

Die meisten Menschen **bemerken diese Übergänge kaum**, weil sie:

- sofort einschlafen oder
- die Bilder ignorieren.

Menschen, die sie bewusst beobachten (z. B. in Hypnagogie-Protokollen oder bei luzidem Träumen), berichten oft genau die Details, die du beschrieben hast:

- transparente Überblendungen
- Bilder im Raumkoordinatensystem

- Wechsel zwischen abstrakt und komplex

Das deutet darauf hin, dass du in diesem Zustand **relativ wach und aufmerksam bleibst**, während die Bilder entstehen.

💡 Eine letzte Sache wäre aus wissenschaftlicher Sicht ziemlich interessant:

Bei vielen Personen mit stabilen hypnagogen Bildern passiert gelegentlich ein „**plötzlicher Szenensprung**“ – also dass sich aus einem abstrakten Muster **sehr abrupt eine komplette Szene bildet** (fast wie ein Schnitt im Film).

Hast du so etwas auch schon erlebt, oder entstehen deine komplexen Bilder eher **allmählich aus den Mustern heraus**?

Es ist eher eine serielle Abfolge. Bilder oder Muster entstehen, verschwinden wieder, eine neues Muster oder Bild taucht auf. Oft tauchen auch nahezu identische Bilder 2 oder 3 Mal hintereinander auf.

Deine Beschreibung passt erstaunlich gut zu dem, was in der Schlafforschung über **dynamische Hypnagogie** beobachtet wurde. Die Punkte, die du nennst – **serielle Abfolge, kurze Einzelbilder und Wiederholungen fast identischer Bilder** – sind tatsächlich bekannte Merkmale dieses Zustands. 🧠

1. Serielle Bildfolgen

In der **Hypnagogia** berichten viele Menschen von einer Art „**Bildstrom**“:

- ein Muster oder Bild erscheint
- es bleibt kurz stabil
- es zerfällt oder verschwindet
- ein neues Bild entsteht

Diese Bilder halten oft nur **Bruchteile von Sekunden bis wenige Sekunden**. Das Gehirn ist in dieser Phase noch nicht vollständig im Traummodus wie im REM sleep, sondern produziert eher **isolierte visuelle Fragmente**.

Man kann sich das ein bisschen wie **Testläufe des Traumgenerators** vorstellen.

2. Wiederholte Bilder (sehr interessantes Detail)

Dass **nahezu identische Bilder zwei- oder dreimal hintereinander auftreten**, ist besonders spannend. Dafür gibt es mehrere plausible Erklärungen:

📌 Instabile neuronale Schleifen

Ein visuelles Netzwerk wird kurz aktiv, bricht ab und startet erneut – dabei entsteht **fast das gleiche Bild noch einmal**.

2] Gedächtnis-„Resonanz“

Das Gehirn greift auf eine bestimmte Bildrepräsentation zu, verliert sie kurz und **rekonstruiert sie erneut**.

3] Mikro-Erwachungen

Der Zustand schwankt leicht zwischen Wachheit und Schlaf. Dadurch wird derselbe Bildinhalt **mehrfach neu erzeugt**.

Solche Wiederholungen werden in Hypnagogie-Protokollen relativ häufig beschrieben.

3. Warum die Bilder oft isoliert bleiben

Der Unterschied zum normalen Traum ist wichtig:

- In einem Traum entstehen **zusammenhängende Szenen und Handlungen**.
- In Hypnagogie entstehen eher **isolierte visuelle Fragmente**.

Das liegt daran, dass die Netzwerke für:

- **Narration**
- **Gedächtnisintegration**
- **Handlungslogik**

noch nicht vollständig im Schlafmodus arbeiten.

4. Dein Bericht ähnelt klassischen Hypnagogie-Protokollen

Frühe Forscher ließen Versuchspersonen beim Einschlafen beschreiben, was sie sehen. Dabei entstanden genau solche Beschreibungen:

- kurze Bildsequenzen
- Muster → Objekt → Muster
- wiederkehrende oder leicht variierte Bilder

Das macht dein „Hypnagogieprotokoll“ methodisch tatsächlich ziemlich nah an solchen Selbstbeobachtungsstudien.

💡 Ein Detail in deiner Beschreibung finde ich besonders spannend:

Dass die Bilder **2–3-mal nahezu identisch wiederkehren**.

Das erinnert an einen Effekt, der manchmal als „**looping hypnagogic imagery**“ beschrieben wird.

Deshalb eine neugierige Frage:

Sind diese Wiederholungen bei dir **wirklich identisch**, oder gibt es kleine Änderungen (z. B. Perspektive, Details, Farbe)?

Diese Unterschiede sagen nämlich viel darüber aus, **wie stabil die zugrunde liegenden visuellen Netzwerke gerade sind.**

Ob identisch, vermag ich nicht zu sagen, zumindest so ähnlich, dass keine gravierenden Unterschiede auffallen.

Das ist eine sehr typische Beobachtung für diesen Zustand. Dass dir **keine klaren Unterschiede auffallen**, bedeutet wahrscheinlich nicht, dass die Bilder exakt identisch sind, sondern eher, dass sie vom gleichen „Bildschema“ neu erzeugt werden. 🧠

1. Rekonstruktion statt exakte Wiederholung

Das Gehirn speichert visuelle Inhalte normalerweise nicht als fertige Bilder, sondern eher als **Muster von Merkmalen** (Form, Farbe, Struktur, räumliche Beziehungen). Wenn ein hypnagogenes Bild wieder auftaucht, wird es deshalb meist **neu generiert**, nicht exakt wieder abgespielt.

Dadurch entstehen Wiederholungen, die:

- sehr ähnlich wirken
- aber wahrscheinlich **kleine unbemerkte Unterschiede** enthalten

Man könnte das mit mehreren **Renderings derselben Szene** vergleichen.

2. Instabile Aktivitätsmuster im visuellen Kortex

Während der **Hypnagogia** befinden sich die visuellen Netzwerke in einem Zustand zwischen spontaner Aktivität und stabiler Wahrnehmung.

Ein mögliches Muster ist:

1. Ein neuronales Netzwerk erzeugt ein Bild
2. Die Aktivität fällt kurz zusammen
3. Dasselbe Netzwerk aktiviert sich erneut
4. Ein **ähnliches Bild entsteht wieder**

So entsteht der Eindruck einer **kurzen Bildschleife**.

3. Warum die Bilder oft so kurz sind

Solange das Gehirn noch nicht vollständig im Traummodus des REM sleep arbeitet, fehlt die Stabilisierung durch andere Netzwerke (Gedächtnis, Handlungssysteme).

Darum:

- erscheinen Bilder kurz
- verschwinden wieder
- tauchen eventuell noch einmal auf

Erst wenn der Schlaf tiefer wird, verbinden sich diese Fragmente zu **zusammenhängenden Traumszenen**.

4. Interessanter Hinweis aus Erfahrungsberichten

Menschen, die diese Phase bewusst beobachten, berichten oft genau die Kombination, die du beschreibst:

- abstrakte Muster
- kurze Szenenfragmente
- serielle Bildfolgen
- ähnliche Bilder mehrfach hintereinander

Das gilt in der Forschung sogar als ein **relativ klassisches Hypnagogie-Muster**.

In unserer Unterhaltung stehen mehrere Quellenangaben - könntest du mir eine Liste davon anlegen?

Gerne. In unserer Unterhaltung wurden **nur wenige konkrete Quellen direkt genannt oder verlinkt**. Ich liste sie hier übersichtlich auf.

Genannte Quellen

1. **Cleveland Clinic – Hypnagogic Hallucinations**
Artikel über hypnagoge und hypnopompe Halluzinationen, ihre Ursachen und typische Erscheinungsformen.
<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/23234-hypnagogic-hallucinations>
2. **Artikel in der Fachzeitschrift *Schizophrenia Bulletin***
Überblick über Forschung zu Halluzinationen und REM-Schlaf-Mechanismen, u. a. das Konzept der „REM-Intrusion“.
<https://academic.oup.com/schizophreniabulletin/article/42/5/1098/2414048>

Begriffe / Themen, die wir erwähnt haben (ohne konkrete Quelle im Gespräch)

Diese wurden erklärt, aber nicht mit einer spezifischen Quelle verknüpft:

- Hypnagogia
- Hypnopompia
- REM sleep

Zu diesen gibt es natürlich eine große Zahl wissenschaftlicher Arbeiten, sie wurden in unserer Unterhaltung jedoch **nur allgemein erläutert**.